

СОГЛАСОВАНО

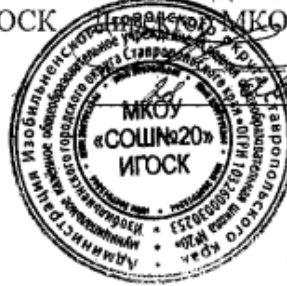
замдиректора по ВР МКОУ «СОШ № 20» ИГОСК

Г.С. Лабунцова  
Л.С. Лабунцова 2020 год

УТВЕРЖДАЮ

директора МКОУ «СОШ № 20» ИГОСК

В.П. Мазепа  
В.П. Мазепа 2020 год.



Календарно-тематическое планирование спортивной секции по волейболу

«Спортивные игры»

Составил:

Учитель ФК МКОУ «СОШ №20» ИГОСК  
Мельников Александр Викторович

п. Новоизобильный

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, с Уставом МКОУ «СОШ№20» ИМРСК, на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочном.

### **Цель программы:**

- подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

### обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

### воспитывающие:

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**Режим учебно-тренировочной работы  
и требования по физической и технической подготовке  
по волейболу**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1 2	9	15 14	30 30	6 6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

#### Кол-во занятий в неделю

ГНП – 1 год      2 занятия по 2 час.

ГНП – 2 год      2 занятия по 2 час.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся. Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). Задачи:

-укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

-прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

-приучение к соревновательным условиям;

-определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

-обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого

### Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физич.	Спец. физич.	Техническая	Тактическая	Интегральная
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10
1-2-й годы учебно-тренировочного этапа	21	19	28	16	15

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения						
		1	2,3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	8	14	16	16	18	20	20

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
2. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.  
Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

4. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
2. *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.
1. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
2. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
3. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.
4. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

5. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
6. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
7. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
  1. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.
  2. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки

на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.



Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок

выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Приемные нормативы по физической подготовке  
для зачисления  
на учебно-тренировочный этап**

№п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Длина тела, см	168	170
2.	Становая сила, кг	75	95
3.	Бег 30 м, с	5,7	5,1
4.	Бег 30 м (5х6), с	11,5	11,0
5.	Прыжок в длину с места, см	187	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногамис места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-заголови двумя руками: - сидя, м - стоя, м	5,4 10,0	7,0 12,5

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-3-й год	
1.	Длина тела, см	160	164	
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	
4.	Прыжок в длину с места, см	185	200	

5.	Прыжок вверх с местатолчком двух ног, см	40	45	
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,811,0	6,611,5	
7.	Становая сила, кг	70	86	

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

№п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-3-й год	
1.	Длина тела, см	157	162	
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	
6.	Прыжок вверх с местатолчком двух ног, см	34	38	
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,09,0	
8.	Становая сила, кг	55	61	

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Первый и второй годы подготовки**

*Техника нападения*

1.Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

1. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
3. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### ***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **Первый и второй годы подготовки**

#### ***Техника нападения***

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

1. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачи, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

### **Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап**

№п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4

3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку снабрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### Первый и второй годы подготовки

##### *Тактика нападения*

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения

#### **Примерное календарно-тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Основное содержание занятий</b>	<b>Основная направленность</b>	<b>Дозировка</b>
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты.		45 мин
2.	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»	Обучение ловле, броскам, ведению мяча	45 мин
3.	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	Развитие внимания, умение реагировать на различные звуковые сигналы	45 мин
4.	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», Пустое место», «Третий – лишний»	Развитие скоростных навыков и выносливости	45 мин
5.	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	Развитие скоростных навыков и выносливости	45 мин
6.	Занятие на развитие быстроты. Проведение командной эстафеты: «эстафета с мячом в руках», «бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	Развитие скоростных навыков и выносливости	45 мин
7.	Занятия на развитие прыгучести. Упражнения: 1. Прыжки через скакалку «Пружинка» 2. Напрыгивание на предметы различной высоты.	Обучение прыжкам на скакалке. Развитие координации движений	45 мин

	3. прыжки вверх с поворотом налево, направо. 4. Прыжки вверх с активным махом руками. 5. Выпрыгивание из полуприседа. «Игры: «Удочка», «Чехарда».		
8.	Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка», «Бой петухов».	Развитие координации движений, выносливости	45 мин
9.	Занятия на развитие выносливости. Комплекс упражнений: 1. Бег 2. Серия прыжков, многоскоки. 3. Приседания. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	Развитие физической силы и выносливости	45 мин
10.	Эстафеты на выносливость: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»	Тренировка дыхательной и сердечно - сосудистой системы	45 мин
11.	Занятие на развитие ловкости. Комплекс упражнений: 1. Ходьба по скамейке, делая движения руками в различных направлениях. 2. Прыжки с места с поворотом на 180, 360 ° 3. В парах. Бросание друг другу мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».	Обучение бросанию и ловле мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции.	45 мин
12.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	Обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции, умения играть в коллективе.	45 мин
13.	Занятия на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений: 1. Растягивание рук в стороны напряженно сцепленными пальцами. 2. Ходьба с выпадами. 3. В упоре лежа руки шире плеч, поочередное сгибание рук, перенося тяжесть тела на согнутую руку. 4. В упоре лежа поднимать разноименные руку и ногу. 5. Ходьба на руках. В упоре лежа партнер держит за ноги - по команде «Марш!» оба продвигаются вперед. 6. Приседания. 6. Броски мяча двумя руками из-за головы. Игры: «Тяни в круг».	Развитие физических качеств и выносливости	45 мин
14.	Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Кто устоит», «Не задень мяча».	Развитие выносливости	45 мин
15.	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	Воспитание дружеских отношений в коллективе через совместные игры	45 мин
16.	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок»,	Воспитание толерантности, чувства взаимопомощи	45 мин

	«Поймай друга».		
17.	Веселые старты «Мы – дружные!»	Чувства товарищества, командной игры.	45 мин
18.	<p>Знакомство с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <p>1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.</p> <p>3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу.</p> <p>Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»</p>	Умение владением мячом, ловля мяча, ведение	45 мин
19.	<p>Занятие с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений: 1.Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет правильно ли дети взяли мяч, и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением.</p> <p>2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча.</p> <p>3. Подвижные игры: «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.</p> <p>4.Произвольная игра детей с мячом на площадке.</p>	Развитие навыков бросания и ловли мяча, передачи на расстояние	45 мин
20.	<p>Занятие с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <p>1.Ведение мяча на месте правой, левой рукой по 2 минуты. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.</p> <p>2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты.</p> <p>3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения.</p> <p>4.Работа в парах: Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 метра.</p> <p>5.Игра «За мячом».</p> <p>6. Игра «Попади!». Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от</p>	Развитие навыков бросания и ловли мяча, передачи на расстояние	45 мин



	которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи.		
21.	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	Развитие координации движений, быстроты реакции	45 мин
22.	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	Совершенствование навыков бега и ускорения	45 мин
23.	Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений: 1.Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. 2.Жонглирование мячом ногами, 3.Ведение мяча между флажками на различной скорости. 4.Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения. 5.Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. Игра: «Убойный футбол»	Развитие координационных способностей и ловкости	45 мин
24.	Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»	разучивание элементов техники игры в футбол.	45 мин
25.	Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствия»	Развитие координации, умение владеть мячом	45 мин
26.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»	Точность движений, силовые качества	45 мин
27.	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее!»	Умение работать в команде, быстро реагировать на сигналы и соблюдать правила игр	45 мин
28.	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	Умение сохранять равновесие	45 мин
29.	Подвижные игры на развитие координации: «Борьба за мяч», «перестрелка», мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	Развитие координации движений и быстроты реакции в игровой обстановке	45 мин
30.	Знакомство с игрой «пионербол». Комплекс упражнений: Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой Ударить мяч о землю и поймать двумя руками Ударить мяч о землю и поймать одной	Умение бросать мяч на дальние расстояния	45 мин

	<p>правой рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой. Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)</p>		
31.	<p>Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»</p>	<p>Развитие навыков метания мяча. Умение ловить мяч</p>	45 мин
32.	<p>Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»</p>	<p>Умение быстро реагировать на изменение событий; точность координации движений</p>	45 мин
33.	<p>Знакомство с теннисным мячом. Выпрыгивание вверх с вытянутыми вверх руками Отталкивание от скамейки со сменой ног. Выпады на правую со сменой (левую) Игры: «Прокати мяч»</p>	<p>Обучение в игровой форме катанию в заданном направлении мяча и ловле его, развитие внимания и быстроты реакции детей.</p>	45 мин
34.	<p>Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».</p>	<p>Развитие скоростных качеств (бег), ловкости</p>	45 мин
35.	<p>Эстафеты с разными видами мячей: «Донеси – не урони», «Прокати», «Кто больше», «Попади в обруч», «Вместе весело шагать...»</p>	<p>Умение работать в команде. Развитие быстроты реакции</p>	45 мин
36.	<p>Знакомство с волейбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Катание мяча между ног. 2. Подбрасывание мяча над головой, делаем хлопок и ловим. 3. Поймать мяч на вытянутых руках. 4. Основы игры в пионербол. Игры: «Лови мяч», «Горячая картошка»</p>	<p>Обучение бросанию и ловле мяча</p>	45 мин
37.	<p>Занятие с волейбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Броски мяча в стены двумя руками и ловля. 2. Броски мяча в стену одной рукой (поочередно) и ловля двумя руками. 3. Дриблинг мяча двумя руками, затем поочередно каждой рукой. Игры: «Попади в цель», «Съедобное - несъедобное», «Не урони».</p>	<p>Обучение бросанию и ловле мяча</p>	45 мин
38.	<p>Подвижные игры: «Голова и хвост», «Подкрадись неслышно», «Кто самый ловкий»</p>	<p>Развитие ловкости и быстроты бега</p>	45 мин
39.	<p>Подвижные игры на внимание: «Не перепутай!», «Три движения», «Быстрее шаг», «Стой спокойно», «Западня»</p>	<p>Развитие внимательности посредством различных заданий</p>	45 мин
40.	<p>Изучение стойки и перемещение. Комплекс упражнений: 1. Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени</p>		

	<p>находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая, взгляд вперед. Остаться в таком положении, а руки согнут и расположить перед туловищем. Это и есть среднее положение стойки готовности.</p> <p>2. Из среднего положения готовности принять высокое, а затем низкое положение.</p> <p>3. В среднем положении стойки готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны.</p> <p>4. То же перемещение, но бегом.</p> <p>5. То же скачком.</p> <p>6. Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять исходное положение для передачи мяча сверху.</p> <p>7. То же, но принять И.П. для передачи снизу.</p> <p>8. Игра в «Пятнашки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в среднем положении стойки готовности.</p>	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Умение владеть мячом</p>	45 мин
41.	<p>Закрепление навыков правильной стойки и перемещения. Комплекс упражнений тот же. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч!», «Охотники и утки».</p>	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Умение владеть мячом</p>	45 мин
42.	<p>Закрепление навыков правильной стойки и перемещения.</p> <p>Эстафета.</p>	<p>Развитие скоростных качеств</p>	45 мин
43.	<p>Подвижные игры на реакцию: «Горячая картошка», «Колечко», «Шарик в ладони», «Съедобное - несъедобное»</p>	<p>Умение быстро реагировать на заданный сигнал</p>	45 мин
44.	<p>Подвижные игры с мячом: «Козел», «Вышибалы», «Стрелок», «Один в круге»</p>	<p>Умение попадать в цель с разной дистанции, умение ловить мяч</p>	45 мин
45.	<p>Изучение нижней и верхней передачи. Комплекс упражнений:</p> <p>1. Игрок держит мяч перед лицом (кисти образуют «ковшик»), сгибает ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру или в стенку – имитация передачи сверху.</p> <p>2. В парах. Расстояние между игроками 4м. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении головы. Партнер из И.П., разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу.</p> <p>3. То же, но мяч набрасывают партнеру в метре левее, правее, ближе или за голову. Игрок перемещается под мяч и выполняет передачу сверху.</p> <p>4. Передача мяча сверху в парах.</p> <p>5. Передача мяча сверху над собой.</p> <p>Игры: «Свеча», «Мяч партнеру»,</p>	<p>Совершенствование навыков ловли и передачи мяча</p>	45 мин

	«Спираль».		
46.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Комплекс упражнений тот же. Игры: «Поймай мяч», «Бег с препятствиями», «Змейка с мячом», «Да или нет!»	Умение правильно выполнять правила игры	45 мин
47.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Игры: «Поймай мяч», «Бег с препятствиями», «Змейка с мячом», «Да или нет!»	Совершенствование скоростных качеств, выносливости	45 мин
48.	Подвижные игры: Мяч с хлопком», «Хитрый мяч», «Сторож и волк», «Попади мячом»	Улучшение координации движений и попадания в цель	45 мин
49.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Эстафета с мячом	Отработка ускорения	45 мин
50.	Подвижные игры: «Удочка», Разведчики», «Кто дальше»	Развитие силовых качеств	45 мин
51.	Подвижные игры: Лунки», «Передай мяч»,	Развитие координации движений, глазомера, ориентировки в пространстве	45 мин
52.	Подвижные игры народов мира: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Хлебец», «Печки», «Скачки»	развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног. Воспитание чувства толерантности, уважения к другим нациям	45 мин
53.	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	Умение быстро реагировать на изменение событий; точность координации движений	45 мин
54.	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	Совершенствование навыков бега и ускорения	45 мин
55.	Подача. Комплекс упражнений: 1. Освоение подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх и дать упасть на пол. 2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной рукой на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед - вверх левой руки, - для верхней прямой передачи. Игры: «Подай и попади», «Снайперы».	Знакомство с основными способами подачи мяча	45 мин
56.	Закрепление навыков подачи мяча.	Совершенствование навыков работы с мячом	45 мин
57.	Закрепление навыков подачи мяча	Развитие точности движений	45 мин
58.	Подвижные игры: «Стой-беги!», «Собачка», «Не упусти мяч», «Мяч соседу», «Мяч по кругу»	развитие внимания, реакции на сигнал, ловкости, быстроты	45 мин

<b>59.</b>	Прием подачи. Комплекс упражнений: 1. Два игрока располагаются на противоположных сторонах площадки. Один игрок подает мяч, а тот двумя руками сверху принимает его. 2. Игры: «Сумей принять», «Кто лучший»».		45 мин
<b>60.</b>	Закрепление навыков приема подачи. Игры: «Сумей принять», «Пятнашки», «Змейка».	Развитие силовых качеств, выносливости	45 мин
<b>61.</b>	Закрепление навыков приема подачи. Игры: «Горячая картошка», «К тебе это относится?», «Лови мяч!»	Упражнение в ловкости, быстроте реакции	45 мин
<b>62.</b>	Закрепление навыков приема подачи. Игры «Сумей принять», «Кто лучший!»	Развитие ловкости, умение правильно оценивать расстояние до объекта	45 мин
<b>63.</b>	Закрепление навыков приема подачи.		45 мин
<b>64.</b>	Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Ну – ка отними!»	Развитие ловкости, внимания, силовых качеств	45 мин
<b>65.</b>	Подвижные игры: «Точный удар», «Пингвин с мячом», «Сбей мяч», «Охотники и утки»	развитие ловкости, меткости, глазомера	45 мин
<b>66.</b>	Подвижные игры: «Мяч с притопыванием», «Призовой мяч», «Мы - самые ловкие»	Развитие быстроты, ловкости	45 мин
<b>67.</b>	Эстафета	Развитие выносливости; умения работать в коллективе	45 мин
<b>68.</b>	Веселые старты «Как много видов спорта!»	Развитие выносливости, быстроты бега	45 мин



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.

2. Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего ребёнка.

3. Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невниманье, неумение и т.п. Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.

4. Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнуры и т.п.

5. Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Учите прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.

6. Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка

уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

7. Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.



### Список литературы

1. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: Практическое пособие. – М., 2011
2. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005
3. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры для детей младшего возраста. – СПб.: Детство-пресс, 2007.
4. Раухмауль Э. 100 маленьких игр. – М.: Физкультура и спорт, 1973
5. Симонович А., Горбунова Е. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. – М., 2009
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983